Nouveau

50 RECETTES COOKEO

Chiffrage en PP et en SP

weightwatchers

10 nouvelles recettes

Aiguillettes de dinde au curry 4 PP 5PP 4
Aiguillettes de poulet aux légumes ww 4PP 5SP 5
Blanquette de poireaux 2 PP 5 SP 6
Blanquette de dinde ww 11 PP 8 SP 7
Boeuf forestier weight watchers 7PP 12 SP 8
Boeuf mijoté 9PP 13 SP 8
Civet de lotte 7 PP 5 SP 10
Carbonade 5 PP 15 SP 11
Civet de lotte 5 PP 5 SP 12
Champignons à la grecque 5PP 6 SP 13
Chili con carne ww 7 PP 7 SP 13

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Choux de Bruxelles aux lardons 3 PP 3 SP 15
Côtes de porc au cidre 7 PP 12 SP 16
Courgettes bolognaises 4 PP 5SP 16
Courgettes au Boursin 5 PP 5 SP 18
Coquillettes au Boursin 7 PP 12 SP 20
Coquillettes carbonara 9 PP 10 SP 21
Coquillettes sauce poireaux weight watchers 3PP 9 SP 22
Côte de porc au cidre 7 PP 12 SP 23
Couscous 14 PP 16 SP 24
Crevettes surimi 3 PP 4 SP 25
Emincés de poulet à la tomate ww 5 PP 5 SP 25
Fausse marmite espagnole ww 9 PP 6 SP 27
Filet mignon exotique 8 PP 8 SP 28
Filet mignon au Maroilles 7 PP 9 SP 29
Filet mignon au Boursin 4PP 6 SP 30
Goulash 8 PP 11 SP 31
Lapin moutarde 5 PP 10 SP 32
Lentilles au chorizo 11 PP 12SP 33
Magrets aux poires 4PP 9 SP 34
Marmite espagnole weight watchers 6PP 7 SP 35
Paëlla weight watchers 10 PP 10 SP 36
Pilons de poulet au riz 6 PP 5 SP 37
Poireaux pommes de terre 2PP 5 SP 38
Poireaux pommes de terre à la crème ww 2 PP 5 SP 39
Porc à l'aigre doux 3 PP 6 SP 40
Porc moutarde 6 PP 8 SP 40
Poulet basquaise 4 PP 4 SP 42
Poulet au Boursin 8 PP 8 SP 43
Poulet au cola 4 PP 5 SP 44
Poulet pommes de terre au cidre ww 4PP 9 SP 45
Poulet au citron wwatchers 5 PP 7 SP 45
Ratatouille provencale 2PP 2 SP 51

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Rôti de porc pommes cidre 4 PP 9 SP 53
Rôti de porc au cidre 4PP 10 SP 54
Risotto aux champignons 5PP 7 SP 55
Risotto jambon ww 9 PP 9SP 55
Steak de porc au vin blanc 3 PP 7 SP 58
Spaghettis aux asperges 9 PP 10 SP 61
Spaghettis au thon 7PP 6 SP 62
Tomates farcies 6 PP 4 SP 63
Tomates farcies au champignons 4 PP 6 SP 64
Trio de poivron en sauce 2 PP 2SP 65
Veau Marengo 4PP 5 SP 66
Recettes diététiques 66
Carottes aux oignons 2 PP 2 SP 76 cal 67
Crème vanille légère 5PP 10 SP 68

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Aiguillettes de dinde au curry 4 PP 5PP

Cookeo Moulinex

Aiguillettes de dinde au curry 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes

400g d'escalopes de dinde ou poulet

1 échalote

Gingembre

500g de carottes

2 cc d'huile d'olive

2 cc de curry

1 cc de fond de veau et volaille

100g de crème fraîche allégée à 4 ou 5%

200 ml d'eau

Sel et poivre

Préparation :

Coupez les escalopes de dinde en aiguillettes. Pelez et hachez l'échalote puis le gingembre. Pelez et taillez les carottes en allumettes.

Mode dorer

Faites dorer la viande avec l'échalote puis incorporez tous les ingrédients, mettez de l'eau

Cuisson rapide pendant 9 mn.

Ajoutez la crème fraîche à la dernière minute.

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Aiguillettes de poulet aux légumes ww 4PP 5SP

Cookeo Moulinex

Aiguillettes de poulet aux légumes 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes :

600 gr de blancs de poulet

1 poivron jaune

1 poivron rouge

1 poivron vert

450 gr de courgettes

1 petit oignon

3 cs de crème à 15 % de mg

150 ml d'eau 2 kubor soit un bâtonnet

Sel, poivre

Préparation :

Coupez le poulet en aiguillettes, réservez.

Mode dorer

Pendant le préchauffage faitesdorer le poulet et l'oignon émincé.

Pendant ce temps coupez les poivrons en lamelles et les courgettes en cubes.

Une fois le poulet doré rajoutez les légumes dans la cuve.

Versez l'eau et ajouter le kubor.

Passez en cuisson rapide ou sous pression 10 minutes.

A la fin de la cuisson, rajoutez la crème en mode doré pendant 1 minute en remuant. Salez, poivrez.

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Blanquette de poireaux 2 PP 5 SP

cookeo

blanquette de poireaux
WW 2pts

Pour 4 pers.
-3poireaux en tronçon
-4pdt en dés
-1oignon haché
-1cac de fond de volaille
-200ml d'eau , 2 cac d'huile
-1jaune d'oeuf
-2cas de crème fraîche allégée
-ciboulette, sel,poivre

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

Faire dorer les oignons, ajouter les poireaux, les pdt et le bouillon. Cuisson rapide 10 minutes.
A part, battre le jaune, la crème et la ciboulette, verser sur les poireaux.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Blanquette de dinde ww 11 PP 8 SP

Cookeo Moulinex

Blanquette de dinde wwatchers

Préparation 10 *mn* ***Cuisson*** 4 mn **Propoints** 11 **Calories** 409

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde coupées en morceaux

100 g d'oignons congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

200 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de volaille

300 ml d'eau

1 cuillère à soupe de farine

2 cuillères à soupe d'huile d'olive (6 g)

2 cuillères à soupe de crème fraîche à 0%(60g)

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux d'escalopes de dinde coupées en morceaux.

Ajoutez ensuite les carottes, les champignons.

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille.

Salez, poivrez.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et repassez en mode dorer

Ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce .Quand la sauce a épaissi servez chaud

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Boeuf forestier weight watchers 7PP 12 SP

Cookeo Moulinex

Boeuf forestier weigth watchers 7 PP

Ingrédients 4 personnes

350 gr de tranche de bœuf en fine lamelle
600 gr de trio de poivrons surgelés
50 ml de purée de tomates en brique
100 gr d'oignon surgelés
200 gr de champignon surgelés
100 gr de margarine
150 ml d'eau
piment d'Espelette
sel
poivre

Préparation

En mode dorer, faire revenir le bœuf dans la margarine.

Ajouter ensuite les oignons, les champignons et les poivrons.

Saler, poivrer, mettre le piment selon vos goûts

Ajouter l'eau puis la tomate.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 10 minutes.

http://recettescookeo.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Boeuf mijoté 9PP 13 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

recette pour 4 personnes

Bœuf mijoté WWATCHERS

Ingrédients

1 kg de bœuf à braiser
3 carottes
2 oignons
6 gousses d'ail
thym
2 feuilles de laurier
quelques feuilles de romarin
1 cac d'huile d'olive
1 cas de farine
400 ml de bouillon aux herbes

http://recettescookeo.com/

Préparation

Mettre l'huile dans la cuve, faire dorer la viande avec l'ail et les oignons. Mélanger et laisser dorer 2 minutes.

Ajouter les carottes, les aromates, le sel et le poivre. Remuer.

Ajouter ensuite la farine et couvrir de bouillon.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 25 minutes.

A la fin de la cuisson, vérifier la cuisson de la viande et remettre 5 minutes si besoin.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Civet de lotte 7 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

Civet de lotte 7 PP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de dés de lotte ou de lotte désossée
100 g d'oignons congelés
200 ml de vin rouge
100 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
100 g Lardons natures ou allumettes natures

Préparation

Mode dorer

Faites revenir es lardons dans la cuve puis ajoutez les oignons . Ajoutez ensuite les dés de lotte .
Versez le vin rouge et les 100 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émiétté.
Salez ,poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4mn .
Servez chaud avec un légume de votre choix .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Carbonade 5 PP 15 SP

Cookeo Moulinex

Carbonade 5 PP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de bœuf dégraissé en cubes
3 oignons émincés
75 cl de bière brune
1 tranche de pain d'épices
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de beurre à 40%
7 pruneaux
2 feuilles de laurier
1 branche de thym
Sel et poivre

Mode dorer

Mettez le beurre dans la cuve, faites revenir la viande puis ajoutez les oignons
Laissez rissoler quelques minutes
Arrêtez le mode « Dorer »
Recouvrez avec la bière et ajoutez tous les autres ingrédients,
Mélangez

Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 35 minutes -

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Civet de lotte 5 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

Civet de lotte 7 PP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de dés de lotte ou de lotte désossée
100 g d'oignons congelés
200 ml de vin rouge
100 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
100 g Lardons natures ou allumettes natures

Préparation

Mode dorer

Faites revenir es lardons dans la cuve puis ajoutez les oignons . Ajoutez ensuite les dés de lotte .
Versez le vin rouge et les 100 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émiétté.
Salez ,poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4mn .
Servez chaud avec un légume de votre choix .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Champignons à la grecque 5PP 6 SP

Cookeo Moulinex

Champignons à la grecque wwatchers

Ingrédients pour 4 personnes:

500g de champignons de paris
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 échalotes
1 oignon
15 grains de coriandre
1 jus de citron
1 verre de vin blanc sec
½ feuille de laurier
2 brins de thym
Sel et poivre
3 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation
Mode dorer

Mettez l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et les échalotes
Ajouter les champignons avec le jus de citron et le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre et les grains de coriandre.Recouvrez d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn
Laisser refroidir les champignons puis mettre au réfrigérateur. Ajoutez 3 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez
Servir frais

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cooke

Chili con carne ww 7 PP 7 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo Moulinex

Chili con carne express weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

250 gr de bœuf haché
3 oignons émincés
2 cuillères à café d'huile d'olive
1 boite de pulpe de tomates en dés (400gr)
1 poivron rouge coupés en dés
280 gr de haricots rouges en boite cuit.
2 cuillères à café de chili en poudre ½ cc de cumin
Sel et poivre
120 gr de riz

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les poignons et la viande hachée.
Ajoutez ensuite les poivrons, la boite de tomates concassées, les haricots rouges, le riz
Saupoudrez d'épice à chili et versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Choux de Bruxelles aux lardons 3 PP 3 SP

Cookeo Moulinex

Choux de Bruxelles aux lardons

Ingrédients

Choux de Bruxelles surgelés à volonté
2 oignons émincés
1 paquet de 75g de lardons allumettes allégés
1 marmite de fond de veau
200ml d'eau

Préparation

Mettre les choux de Bruxelles dans le panier vapeur
Mettre 200ml d'eau dans la cuve
Passer le cookeo en mode cuisson sous pression 7min
Vider la cuve

Passer le cookeo en mode dorer
Faire revenir les oignons et les lardons

Ajouter les choux de Bruxelles

Mettre le fond de veau avec les 200ml d'eau

Repasser le cookeo en mode cuisson sous pression 3min

A la fin de la cuisson, passer en mode dorer le temps de faire évaporer l'eau

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Côtes de porc au cidre 7 PP 12 SP

Cookeo

Moulinex

Côtes de porc au cidre

Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc (1 par personne)
2 cuillères à café d'huile d'olive
200 ml de cidre
1 petit verre d'eau
200 g d'oignons
45 g de crème fraîche
Sel, poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons dans la cuve avc l'huile d'olive puis ajoutez les côtes de porc et faites les revenir des 2 côtés

Versez le cidre et le verre d'eau . Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Ajoutez la crème quand la cuisson est terminée Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Courgettes bolognaises 4 PP 5SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo Moulinex

Courgettes bolognaise

JP ROUSSEAU

Ingrédients pour 2 personnes :

120g de bœuf haché
300 g de courgettes congelées en rondelles
2 tomates coupées en quartier
100 g d'oignons congelés
2 gousses d'ail
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
1 petite boite de concentré de tomates
Persil
Sel
Poivre
Huile D'olive

Préparation

En mode « Dorer »

Versez l'huile d'olive dans la cuve, faire revenir les oignons, la viande, et l'ail . Ajoutez ensuite les courgettes et le persil . Emiettez le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc et 300 ml d'eau . Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression

Démarrez la cuisson 5 minutes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Courgettes au Boursin 5 PP 5 SP

Recette pour 2 personnes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo Moulinex

Courgettes au Boursin weight watchers 5PP

Ingrédients

2 courgettes coupées en fines rondelles
60 gr de riz cru Basmati
50 gr de boursin cuisine
sel
poivre

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Couvrir d'eau.

Mettre en cuisson rapide pendant 5 minutes.

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo Moulinex

Coquillettes Boursin WW

Ingrédients pour 6 personnes:

500 g d'émincés de poulet
1 cube de bouillon bœuf
1 verre de vin blanc
450 g de coquillettes
100 g de Boursin
Sel
Poivre

Découpez en morceaux les émincés de poulet
Déposez les dans la cuve.

Ajoutez dans la cuve les morceaux de poulet, les coquillettes, le verre de vin blanc.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf, versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » programmez 5 mn.
Quand la cuisson est terminée ajoutez le Boursin et mélangez pour servir chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coquillettes carbonara 9 PP 10 SP

Cookeo Moulinex

Coquillettes Carbonara

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de coquillettes
100 g de dés de jambon
50 g d'oignons congelés
1 jaune d'œuf
2 cuillères à soupe de crème fraîche
30 g de gruyère râpé
Sel
Poivre
1 cuillère à café d'huile d'olive
300 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les dés de jambon et les oignons dans de l'huile d'olive.
Versez les coquillettes dans la cuve. Recouvrez d'eau

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 3 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez les œufs et mélangez.
Ajoutez la crème fraîche.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Saupoudrez de gruyère.

http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coquillettes sauce poireaux weight watchers 3PP 9 SP

Cookeo Moulinex

Coquillettes sauce poireaux ww

Ingrédients pour 5 personnes

300 g de poireaux congelés
300 g de coquillettes
100 g d'oignons congelés
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
150 g de dés de jambon
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
poivre

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons ainsi que les morceaux de poireaux
Ajoutez les coquillettes dans la cuve.
Ajoutez les dés de jambon ,saupoudrez de paprika ajoutez du sel et du poivre selon votre convenance Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 minutes(le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée mélangez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et servez chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Côte de porc au cidre 7 PP 12 SP

Cookeo

Moulinex

Côtes de porc au cidre

Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc (1 par personne)
2 cuillères à café d'huile d'olive
200 ml de cidre
1 petit verre d'eau
200 g d'oignons
45 g de crème fraîche
Sel, poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons dans la cuve avc l'huile d'olive puis ajoutez les côtes de porc et faites les revenir des 2 côtés

Versez le cidre et le verre d'eau . Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Ajoutez la crème quand la cuisson est terminée Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Couscous 14 PP 16 SP

Cookeo Moulinex

Couscous weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de carottes congelées
2 navets
2 courgettes
4 cuisses de poulet
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de volaille
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
2 cuillères à café d'huile d'olive
2 cuillères à café de Ras el Hanout
130 g de pois chiches cuits
Sel
Poivre
120 g de semoule

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cuisses de poulet puis les oignons.
Ajoutez ensuite les carottes, les courgettes, les navets, les pois chiches.
Versez l'eau avec le cube de bouillon de volaille.
Saupoudrez avec l'épice.
Ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn
Préparez la semoule juste avant la fin de la cuisson. Servez chaud.

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crevettes surimi 3 PP 4 SP

Cookeo Moulinex

Crevettes surimi weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

4 gousses d'ail
Quelques feuilles de persil
200 g de champignons de Paris frais ou congelés
10 bâtonnets de surimi
250 g de crevettes
1 cuillère à café d'huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Hachez le persil et l'ail .
Décortiquez les crevettes.
Mode dorer
Versez la cuillère à café d'huile d'olive dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris et faites les revenir . Au bout de quelques minutes retirez la cuve et enlever l'eau rendue par les champignons .
Ajoutez ensuite les crevettes , le surimi que vous a coupé en morceaux.Puis c'est au tour du persil et de l'ail .
Servez chaud avec du riz par exemple

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

Emincés de poulet à la tomate ww 5 PP 5 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Emincés de poulet style ww

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'émincés de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

4 cuillères à café de Concentré de tomates

4 tomates coupées en quartier

250g de courgettes rondelles congelées

2 échalotes coupées en morceaux

Huile d'olive

300 ml d'eau

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve, faites dorer les échalotes puis les émincés de poulet.

Ajoutez les tomates en quartier et les rondelles de courgettes.

Versez le verre de vin blanc. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrer. Versez 300 ml d'eau . Mélangez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression 10mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Fausse marmite espagnole ww 9 PP 6 SP

Cookeo Moulinex

Fausse marmite espagnole weight watchers 9 PP

Ingrédients pour 4 personnes

8 knacks de poulet
200 g de lanières de poivron congelées
100 g d'oignons congelés
160 gr de riz
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de paprika
400 ml d'eau
1 bouillon cube de volaille
8 tomates cerise
Sel, poivre

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans une cuillère à café d'huile d'olive les oignons, puis les lanières de poivron.
Ajoutez ensuite les knacks de poulet coupées en rondelles et les tomates cerises que vous avez lavez et coupées en 2.
Versez les cuillères à café de cumin ainsi que de paprika.
Versez les 400 ml d'eau avec le bouillon de cube de volaille que vous avez émietté.
Salez et poivrez comme bon vous semble.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn (tenez compte du temps indiqué sur le paquet de riz et divisez par 2)

https://www.facebook.com/cookeorecettes

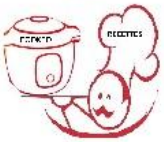
©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Filet mignon exotique 8 PP 8 SP

Cookeo Moulinex

Filet mignon exotique



Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet mignon découpé en gros morceaux
1 petite boîte de pulpe de tomates
250 g de poivrons surgelés
150 g d'ananas en conserve
50 g de sauce soja
10 cl de bouillon de légumes
1 gousse d'ail hachée dégermée
1 oignon émincé
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Mode « Dorer »

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir la viande et l'oignon
Ajoutez l'ananas égoutté
Arrêtez le mode « Dorer »
Ajouter le bouillon de légumes et tous les autres ingrédients,
mélanger

Cuisson rapide Cuisson sous pression

Programmez - 15 minutes -

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Filet mignon au Maroilles 7 PP 9 SP

Cookeo Moulinex

Filet mignon au Maroilles 7PP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon de porc découpé en gros morceaux
1 oignon émincé
5 cl de vin blanc
100 g de crème fraîche allégée à 5%
70 g de Maroilles coupé en morceaux
2 c à café d'huile
Sel et poivre

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, faites revenir la viande et les oignons
quelques minutes
Arrêtez le mode « Dorer »
Versez dans la cuve le vin blanc, la crème fraîche, sel, poivre et bien
mélanger
Déposez par-dessus le Maroilles

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression
Démarrer la cuisson - 10 minutes -

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Filet mignon au Boursin 4PP 6 SP

Cookeo Moulinex

Filet mignon au boursin weight watchers 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon
1 cube de bouillon de bœuf
100 g de Boursin
200 ml d'eau
Sel
Poivre
1cuillère à café d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de maïzena

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

Mode dorer

Faites revenir le filet mignon avec de l'huile .
Réservez le filet mignon lorsqu'il est doré sur toutes ses faces.
Versez alors l'eau avec le cube de bouillon de bœuf et mélangez avec le Boursin jusqu'à obtenir un mélange homogène.
Redéposez le filet mignon dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn de cuisson

Repassez en mode dorer

Quand la cuisson est terminée réservez le filet mignon et coupez le en tranches pendant que vous épaississez la sauce avec 2 cuillères à café de maîzena.Quand la sauce a épaissi replongez les tranches de filets mignon pendant 2 mn et servez chaud .

https://www.facebook.com/cookeorecettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Goulash 8 PP 11 SP

Cookeo Moulinex

Goulash cookeo weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf
600 g de pommes de terre
4 gousses d'ail ou d'ail déshydraté
200 g d'oignons congelés ou frais
2 Cuillères à café d'huile d'olive
4 tomates
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
500 ml d'eau
4 cuillères à café de crème fraîche
Sel Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans l'huile d'olive la viande, puis les oignons.
Ajoutez les tomates coupées en morceaux.
Salez, poivrer, saupoudrez de paprika .Versez l'ail.
Ajoutez les morceaux de pommes de terre. Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 14 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 4 cuillères à café de crème fraîche.
Servez chaud

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Lapin moutarde 5 PP 10 SP

Cookeo Moulinex

Lapin à la moutarde 5 PP

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de lapin
2 cc d'huile d'olive
6 carottes
3 oignons émincés
3 CS de cognac
12,5 cl de vin blanc sec
4 CS de crème fraiche à 15 %
2 CS de moutarde
1 CS de thym
1 trait de vinaigre balsamique
sel, poivre

Mode dorer

Faites dorer le lapin avec l'huile d'olive.
Flambez avec le cognac puis versez les ingrédients c'est à dire : les
oignons, le vin blanc, la crème, la moutarde, le thym le vinaigre
balsamique sel et poivre, puis les carottes en rondelles. Bien remuer.
Ajoutez un bon verre d'eau.

Faites cuire sous pression pendant 20 minutes et dégustez

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo Moulinex

Lentilles au chorizo wwatchers

Préparation 10 *mn* ***Cuisson*** 12 mn **Propoints** 11 **Calories 358**

Ingrédients pour 4 personnes

100 d'oignons congelés

400 g de carottes congelées en rondelles

200 gr de chorizo doux

300 gr de lentilles

1 boite de tomates concassées

1 cube de bouillon de boeuf

eau

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les morceaux de chorizo, puis faites dorer les oignons et les carottes.
Ajoutez les lentilles et les tomats concassées et versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

Magrets aux poires 4PP 9 SP

Cookeo Moulinex

Magrets de canard aux poires

Ingrédients pour 4 personnes

480 g de magret de canard paré
12,5 cl de Monbazillac
10 cl de bouillon de volaille
1 cuillère à café de gingembre
600 g de poires fermes pelées et coupées en 4
Sel
Poivre

Mode Dorer

Incisez en biais la peau du magret, salez et poivrez, colorez les
magrets coté peau en premier,
3 minutes par face
Jetez la graisse de cuisson et réservez le magret
Versez dans la cuve le Monbazillac en grattant bien les sucs de la
viande
Ajoutez le reste des ingrédients et le magret

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression

Démarrez la cuisson - 5 minutes -
Découpez le magret en tranches fines, servz avec les poires
Nappez avec la sauce

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Marmite espagnole weight watchers 6PP 7 SP

Cookeo Moulinex

Marmite espagnole WWatchers 6 PP

Préparation 10 *mn* ***Cuisson*** 8 mn **Propoints** 6 **Calories 268**

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de blanc de poulet en morceaux
100 g d' oignons congelés
200 g de lanières de poivrons congelés
100 g de chorizo en rondelles
1 20 g de riz
1 cube de bouillon de volaille
1 tomate coupée en morceaux
400 ml d'eau
2 c à café rizdor
Huile d'olive

https://www.facebook.com/cookeorecettes

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

Mode dorer
Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons sans attendre la fin du préchauffage.
Ajoutez ensuite les morceaux de poulet.
Ajoutez les morceaux de tomates ,les lanières de poivrons ,le riz ,le chorizo.
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et le cube de bouillon de volaille.
Ajoutez 2 cuillères à café de rizdor .
Ajoutez du piment si vous le souhaitez .

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 8 mn (temps de cuisson basé sur le temps de cuisson du riz indiqué sur le paquet ivisé par 2)
Servez chaud .

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Paëlla weight watchers 10 PP 10 SP

Cookeo Moulinex

Recette cookeo paëlla allégée weight watchers

Ingrédients pour 6 personnes

600 g de poulet
300 g de riz
1 citron
200 g de crevettes cuites congelées
100 g d'oignons congelés
1 dose de safran ou 3 cuillères à café de Rizdor
4 gousses d'ail
4 tomates
250 g de petits pois congelés
1 cube de bouillon de bœuf
200 g de moules décortiquées
300 g de lanières de poivrons congelés
50 g de chorizo
300 ml d'eau

Préparation
Mode dorer

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons et l'ail coupé en morceaux dans la cuve avec 2 cuillères à café d'hule 'olive.
Ajoutez en suite les crevettes,les petits pois ,les lanières de poivron, les moules ,les tomates coupées en morceaux,le chorizo .
Versez le jus d'un citron pressé et 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf .
Ajoutez une dose de safran .

Cuisson sous pression ou cuison rapide
Programmez 10 mn Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Pilons de poulet au riz 6 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

Pilons de poulet au riz

Préparation 5 *mn* *Cuisson* 10 mn Propoints 6 Calories 267

Ingrédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés
4 pilons de poulet
200 gr de riz basmati
1 bouillon cube de volaille
200 ml d'eau
100 g de crème fraîche à 0 %
Huile d'olive
Curry
Sel, poivre

Préparation :

Mode dorer

Faites chauffer l'huile pour faire revenir les oignons et les pilons de poulet.
Versez le riz dans la cuve .
Salez et poivrer, saupoudrez de curry .
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn de cuisson .

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche mélangez . Servez chaud .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Poireaux pommes de terre 2PP 5 SP

Cookeo Moulinex

Poireaux pommes de terre wwatchers

Ingrédients pour 4 personnes
1 jaune d'œuf
100 g d'oignons congelés
2 gousses d'ail coupées en morceaux
4 pommes de terre coupées en morceaux
400 g de poireaux congelés
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Préparation
Mode dorer
Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire revenir les oignons ,l'ail ,
Ajoutez les poireaux puis les pommes de terre .
Versez un bouillon constitué d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 10 mn

Pendant la cuisson mélangez la crème fraîche avec le jaune d'œuf. (séparez le blanc du jaune)
Quand la cuisson est terminée versez votre sauce dans la cuve et mélangez .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Poireaux pommes de terre à la crème ww 2 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

Poireaux et pommes de terre à la crème 2PP

Ingrédients pour 4 personnes

4 blancs de poireaux en rondelles

4 pommes de terre coupées en dés

1 oignon émincé 2 gousses d'ail hachées

1 jaune d'œuf

2 c à soupe de crème fraîche allégée

1 cube de bouillon de volaille dilué dans 20 cl d'eau

2 c à café d'huile Ciboulette Sel et poivre

Préparation :

Mode « Dorer » Versez l'huile dans la cuve, faites revenir l'oignon, les poireaux et les pommes de terre

Arrêtezle mode « Dorer » Versez dans la cuve le bouillon de volaille et mélangez

Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » Démarrer la cuisson - 10 minutes -

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo Moulinex

Porc à l'aigre doux 3 PP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon découpé en languettes

3 poivrons (rouge, jaune, vert) coupés en lamelles

3 gousses d'ail hachées et dégermées

3 oignons blancs émincés

1 tomate coupée en dés

20 cl de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'édulcorant de cuisson

2 cuillères à café de vinaigre de xérès

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de gingembre râpé

1 cuillère à soupe de fécule

2 cuillères à café d'huile d'arachide

Coriandre ciselée

Sel et poivre

Préparation :

Roulez les languettes de viande dans la fécule

Mode « Dorer »

Versez l'huile dans la cuve faites dorer les languettes de viande, salez, poivrezet réservez

Faites dorer les oignons, les poivrons, la tomate quelques minutes et ajoutez l'ail

Versez dans la cuve les 20 cl de bouillon de volaille, l'édulcorant, le vinaigre, la sauce soja et le gingembre, bien mélanger le tout

Arrêtez le mode « Dorer » Ajoutez les languettes de viande

Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrez la cuisson - 6 minutes -

A moment de servir, saupoudrez de coriandre ciselée

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Porc moutarde 6 PP 8 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo Moulinex

Porc moutarde weight watchers 6 PP

Ingrédients pour 4 personnes

4 tranches de rôti de porc
4 oignons
1 cuillère à café d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de câpres
200 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Découpez votre rôti en tranches.
Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les tranches de rôti puis les oignons .
Ajoutez les câpres, versez l'eau .
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn
Quand la cuisson est terminée réservez les tranches de rôti puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde. Puis replongez les tranches . Servez chaud .

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Poulet basquaise 4 PP 4 SP

Cookeo Moulinex

Poulet basquaise weight watchers

Préparation 5 *mn* *Cuisson* 10 mn Propoints 4 Calories 180

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet coupées en morceaux
200 g de lanières de poivrons congelés
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à café d'ail déshydraté
1 cuillère à café d'huile d'olive

1 petite boite de tomates pelées
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau
Concentré de tomates éventuelllement

Préparation

Faites revenir les morceaux de poulet et d'oignons avec l'huile d'olive dans la cuve .
Ajoutez ensuite les poivrons , la boite de tomates pelées, l'ail.
Versez le verre de vin blanc ,200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn.
Ajoutez éventuellement 2 cuillères à café de concentré de tomates quand la cuisson est terminée

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Poulet au Boursin 8 PP 8 SP

Moulinex cookeo **Poulet au boursin cuisine**

WW 8 pp

Karine Radman

Ingrédients :

Pour 6 personnes

- 550 gr d'escalopes de poulet coupés en morceaux,
-800 gr de courgettes coupées en des
-200 ml d'eau avec un bouillon de volaille
- 100 ml de vin blanc
- 180 gr de pâtes
- 100 gr de bacon coupe en mini aiguillettes ou des allumettes de bacon déjà faites.

Mettre tout au cookeo en remuant pour mélanger et mettre mode cuisson rapide 10 min.
Et a la fin de la cuisson mettre un pot de 245 gr de boursin cuisine light et déguster .

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Poulet au cola 4 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

Poulet au cola

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
Sel
Poivre
2 citrons
150 ml de cola
100 ml d'eau
1 cuillère à soupe de gingembre moulu

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive et faites dorer le poulet coupé en morceaux .
Au bout d'environ 3 mn ajoutez le cola et les 100 ml d'eau
Ajoutez le gingembre et mélangez.
Versez le jus de citron .
Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo Moulinex

Poulet pommes de terre au cidre 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

400 g pommes de terre entières

400 g de pommes pelées et coupées en 4

3 échalotes émincées

60 cl de cidre brut

4 cuillères à café de beurre

Herbes de Provence

Persil

Sel et poivre

Mode « Dorer »

Mettez le beurre dans la cuve et faites revenir les cuisses de poulet quelques minutes Réservez.Faites revenir les pommes, puis les échalotes

Arrêtez le mode « Dorer » Versez dans la cuve le cidre et tous les autres ingrédients sauf le persil, mélangez. Déposez les cuisses de poulet par-dessus

« Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 20 minutes -

Servir saupoudrer de persil

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Poulet au citron wwatchers 5 PP 7 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Poulet au citron wwatchers

Préparation 10 mn Cuisson 10 mn Propoints 5 Calories 242

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet
2 citrons
100 g d'oignon congelés
1 cube de bouillon de volaille
200 g de champignons de Paris congelés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de crème fraîche

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

Mode dorer

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve du cookeo. Faites revenir les oignons et les morceaux d'escalopes.
Ajoutez les champignons de Paris.
Pressez les citrons et versez le jus dans la préparation ainsi que les 200 ml d'eau et le cube de bouillon de volailles.

Mode cuisson rapide ou mode dorer

Programmez 10 mn

En fin de cuisson ajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Ratatouille provencale 2PP 2 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Ratatouille provencale 2 PP

Ingrédients pour 6 personnes

2 oignons
2 gousses d'ail
1 aubergine
1 courgette
1 poivron
1 boite de tomates concassées
1 1/2 cube de légumes
thym
romarin
pesto
sel
poivre

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Recouvrir d'eau, jusqu'à hauteur des ingrédients.

Lancer la cuisson rapide/sous pression pendant 8 minutes.

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Rôti de porc pommes cidre 4 PP 9 SP

Cookeo Moulinex

Rôti de porc pommes et cidre

Ingrédients pour 6 personnes

1 rôti de porc
200 g de champignons de Paris congelés
3 pommes coupées en morceaux
100 g d'oignons congelés
330 ml de cidre
1 verre d'eau
Sel
Poivre
Huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Faites dorer le rôti avec de l'huile d'olive dans la cuve, puis ajoutez les oignons.
Ajoutez ensuite les champignons de Paris, les pommes coupées en morceaux.
Versez le cidre et le verre d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez, poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 30 mn. Servez chaud.

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Rôti de porc au cidre 4PP 10 SP

Cookeo Moulinex

Rôti de porc au cidre weight watchers 4 PP

Ingrédients pour 6 personnes

1 rôti de porc dans le filet (480 gr)

2 échalotes

6 petites pommes

1 petite boite de champignons de Paris émincés

3 cc de margarine végétale à 60 %

33 cl de cidre brut

1 bouquet garni

1 cc de fond de veau

3 CS de crème à 5%

Sel poivre

Mode dorer

Faire dorer le rôti dans le cookeo avec la margarine et ajouter les échalotes .Puis mettre tous les ingrédients

Cuisson sous pression ou cuisson rapide 18 minutes

https://www.facebook.com/cookeorecettes

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Risotto aux champignons 5PP 7 SP

Moulinex cookeo **Risotto aux champignons**

WW 5PP

Magali Guievarc'h

Ingrédients :

pour 2 personnes

250gr champignons de Paris
3CC margarine à 60%
1 oignon
120gr riz rond à risotto
50CL de bouillon de volaille (1 tablette)
4 ST Môret Ligne et Plaisir de 18g
1CS de basilic frais ciselé
2 barquettes de dés d'épaule dégraissée (150gr)
Ser, Poivre

Rincer et essuyer les champignons, les émincer en lamelles.
Chauffer 1 CC de margarine dans une sauteuse, saisir les champignons 2mn, saler et poivrer : les garder un peu croquants. Réserver
Hacher l'oignon. Rincer le riz.
En mode dorer : Faire chauffer 2CC de margarine, y faire dorer l'oignon, sans le faire dorer.
Ajouter le riz et le faire nacrer 2mn.
Mouiller avec le vin blanc et le faire réduire (toujours en mode dorer).
En mode cuisson rapide, verser le bouillon de volaille, mélanger pendnt 15 à 20mn.
Si il reste du jus, tamiser.
Ajouter le St Môret et parsemer de basilic.
Mélanger. Incorporer les dés d'épaule et les champignons, mélanger délicatement. Rectifier l'assaissonnement en sel et poivre si nécessaire.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Risotto jambon ww 9 PP 9SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo Moulinex

Risotto jambon wwatchers

Ingrédients 4 personnes

240 gr de riz
1 verre de vin blanc
400 gr de dés de jambon
200 gr de champignons de Paris congelés
Sel, poivre
1 cube de bouillon de bœuf

Ajoutez un à un les ingrédients dans la cuve en commençant par le jambon, le riz, les champignons de Paris.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis versez le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Programmez « cuisson sous-pression » ou cuisson rapide 6 minutes. (Le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2).
Servez chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

*

Steak de porc au vin blanc 3 PP 7 SP

Cookeo Moulinex

Steaks de porc au vin blanc

Ingrédients pour 4 personnes

400 steaks de porc
125 ml de vin blanc
200 g de carottes congelées
40 g d'oignons
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
Sel , poivre
Huile d'olive
60 g de crème fraîche
150 ml d'eau.

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons et les morceaux de steaks de porc.
Ajoutez les carottes saupoudrez de paprika.
Versez le vin blanc.
Versez 150 ml d'eau et le cube de bouillon de boeuf

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 8 mn de cuisson rapide .
En fin de cuisson ajoutez la crème fraîche.
Servez chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Spaghettis aux asperges 9 PP 10 SP

Cookeo Moulinex

Spaghettis aux asperges 9 PP

Ingrédients pour 3 personnes

90 g de dés de jambon
180 g de spaghettis
1 cube de bouillon de boeuf
Paprika
200 g d'asperges vertes cuites au cookeo (ou en conserve)
200 g de champignons de Paris congelés
2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris . Ajoutez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.(recouvrez tous les ingrédients). Saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2) .
En fin de cuisson ajoutez les dés de jambon , la crème fraîche
Faites réchauffer les asperges au micron-ondes et déposez les spaghettis dans les assiettes.
Servez chaud

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Spaghettis au thon 7PP 6 SP

Cookeo Moulinex

Spaghettis thon weight watchers 7PP 6 SP

Ingrédients pour 5 personnes

350 g de spaghettis (70 g par personnes)
1 grosse boite de thon
1 petite boite de tomates concassées ou pelées
100 g d'oignons congelés ou frais
1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 1 gousse d'ail
Sel
Poivre
300 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et l'ail dans la cuve avec l'huile d'olive.
Ajoutez au bout d'une minute le thon et faites le revenir 1 mn.
Versez les tomates concassées.
Ajoutez les spaghettis coupés en 2
Versez l'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2)
Servez chaud

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Tomates farcies 6 PP 4 SP

Cookeo Moulinex

Tomates farcies weight watchers

Calories: 273 (1 part) ProPoints: 6 (1 part) Cuisson 8mn

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de viande hachée
1 cube de bouillon de bœuf
curry
5 tomates
100 g d'oignons congelés
1 tranche de pain
1 œuf
Sel
Poivre
2 cuillères à café de persil déshydraté

Préparation

Coupez des chapeaux sur la tomate et évidez les tomates. Conservez la chair.
Hachez les poignons et la chair de tomates. Déposez le mélange dans un saladier
Puis ajoutez la viande hachée et mélangez avec les oignons, le sel, le poivre, les épices, le persil.
Dans un bol battez l'œuf et mélangez avec la tranche de pain que vous avez émiettée.
Ajoutez les miettes dans le saladier et mélangez.
Ajoutez la farce dans les tomates recouvrez avec les chapeaux.
Placez les tomates dans la cuve du cookeo.
Ajoutez de l'eau et le cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn
Servez chaud

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Tomates farcies au champignons 4 PP 6 SP

Cookeo Moulinex

Tomates farcies champignons weight watchers

Préparation 10 *mn* ***Cuisson*** 8 mn **Propoints** 4 **Calories 189**

Ingrédients pour 5 personnes

200 g de bœuf haché
5 tomates
100 g d'oignons congelés
100 g de champignons de Paris congelés
1 cuillère à café de concentré de tomates
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à café d'ail déshydraté
1 verre de vin blanc
1 cube de bouillon de boeuf
300 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation

Lavez les tomates et coupez des chapeaux
Evidez les tomates . Placez la chair des tomates ,les oignons, les champignons de Paris dans un hachoir.
Déposez dans un saladier la chair des tomates, les champignons et les oignons hachés puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym, l'ail et la viande hachée.
Salez et poivrez.
Farcissez les tomates creusées .Placez les dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn
Servez chaud

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo Moulinex

Trio de poivrons en sauce wwatchers 2PP

Ingrédients pour 5 personnes

2 sachet de trio de poivrons surgelés
2 oignons émincés
1/2 petite boîte de concentré de tomates
20 gr de Margarine allégée
50 ml d'eau

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

En mode dorer, faire revenir les poivrons jusqu'à que l'eau de la congélation se soit totalement évaporée.

Ajouter ensuite les autres ingrédients.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 4 minutes.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Veau Marengo 4PP 5 SP

Cookeo Moulinex

Veau Marengo

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon
1 échalote
2 carottes (ou +)
1 Cuillère à café de margarine à 60 %
320 gr veau en morceaux
1 Cuillère à café de fond de veau
200 ml de vin blanc sec
200 ml d'eau
1 bouquet garni
1 Cuillère à soupe de maïzena
3 Cuillères à soupe de concentré de tomat
1 boîte de champignons de Paris (400 gr)
1 cuillère à café de persil haché
Sel, poivre

Préparation :

Mode dorer

Déposez la margarine dans la cuve et faites revenir les morceaux d'échalote d'oignon et de viande .
Ajoutez ensuite les champignons de Paris , les carottes que vous avez coupées en rondelles et le bouquet garni.
Saupoudrez de persil haché .
Versez ensuite le vin blanc ,l'eau et une cuillère à café de fond de veau .Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 18 mn .
Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer puis ajoutez le concentré de tomates et la cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

Recettes diététiques

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Carottes aux oignons 2 PP 2 SP 76 cal

Cookeo Moulinex

Carottes aux oignons

Préparation 5 mn Cuisson 10 mn Propoints 2 Calories 76

Ingrédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés
600 g de carottes
Sel
Poivre
Huile d'olive
200 m d'eau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Préparation
« Fonction ingrédients » puis « légumes et fruits » puis « carottes » choisissez enfin « rondelles »
Sélectionnez 300 g . Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez les carottes en rondelles dans le panier vapeur. Installez le panier vapeur dans la cuve.
Faites ok avec un départ immédiat .Verrouillez le couvercle.
Sortez le panier du cookeo. Sortez la cuve pour vider l'eau .
Repositionnez la cuve puis passez en « mode dorer » et versez de l'huile d'olive .
Faites revenir les oignons puis ajoutez les carottes .
Servez chaud .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème vanille légère 5PP 10 SP

Cookeo Moulinex

Crème vanille légère

232 Calories 5 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

70 g de sucre en poudre
2 œufs
30 g de fécule de maïs
2 cuillères à café d'arome naturel de vanille
1 sachet de sucre vanillé
750 ml de lait

Préparation de cette crème vanille

Sélectionnez l'onglet recette puis dessert. Puis crème légère au chocolat. Sélectionnez 4 personnes.Démarrez la recette Cassez les œufs et battez les . Ajoutez le sucre, le sucre vanillé. Incorporez la fécule de maïs. Versez le lait ,les 2 cuillères à café d'arôme de vanille. Faites ok ,l'appareil se met en préchauffage.Laissez cuire entre 3 et 5 mn, le lait doit commencer à frémir .Mélangez de temps en temps .
Versez la préparation dans des ramequins ou des pots . Laissez refroidir à l'air libre et déposez les ensuite les pots au frigo.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/